Почему возникает любовная зависимость и как от нее избавиться.

Страх потерять другого преследует тех, кто пока не нашел себя. Любовная зависимость не отпускает, когда кто-то важнее тебя самого, потому что тебя словно бы и нет.

Почему на свете столько людей, которым так важно найти свою вторую половинку? Ответ в самом вопросе - они не считают самих себя чем-то целым. Речь даже не о том, самодостаточный это человек или нет, бытует мнение, что самодостаточному человеку никто не нужен. Тем из нас кто нашел себя, чаще всего нужен спутник по жизни, но он не является смыслом жизни.

"Можно забыть того, кто доставил тебе радость, но сложно забыть того, кто избавил тебя от страдания, подарив надежду."

В чем секрет людей счастливых в браке и довольных своими отношениями? Чему можно у них научиться, чтобы раз и навсегда избавиться от любовной зависимости?

Полноценные, пронизанные истинной любовью, приносящие удовлетворение обоим отношения возникают тогда, когда оба партнера в паре стали взрослыми, психически зрелыми личностями, осознающими свои потребности, умеющими их самостоятельно реализовывать, уважающие и ценящие себя (а, следовательно, и любимого человека), доверяющие себе. Они сознательно делают свой выбор и готовы нести за него ответственность. Если сказать одним словом: человек уже счастлив, он готов поделиться своим счастьем с другим.

Почему же в мечтах даже взрослых женщин и зачастую мужчин живет детская сказка со страстным желанием быть спасенным прекрасным принцем (принцессой)? А причина уходит корнями в далекое детство. Взрослые девочки и мальчики недополучили когда то свою порцию безусловной любви, в первую очередь от матери. Их любили за определенное поведение или чувства, отношение или качества, или не любили вовсе. Скорее всего, ребенку запрещалось свободно выражать свои эмоции и потребности, самостоятельно исследовать мир, действовать в рамках его возможностей и иметь право на ошибку. Здоровая же любовь со стороны родителей равноценна чувству безопасности, вызывает доверие к окружающему миру, способствует активности ребенка, его обучению, осознанию его возможностей и уверенности в себе, в конечном счете. Такие дети, вырастая, становятся зрелыми, цельными личностями, свободно выражающими свои чувства, потребности, умеющими их реализовать, открытыми миру, честными с собой и с другими.

Отсутствие здоровой любви в детстве лишает маленького человечка чувства безопасности, доверия к миру, желания активно действовать, вызывает чувство неуверенности в себе, в своих чувствах, поступках, способностях. То есть, вызывает комплекс неполноценности. Человек отвыкает осознавать свои истинные потребности, не верит в возможность позаботиться о себе сам, не умеет нести ответственность за свои действия, становится зависимым от того, кто любил бы его. Он сам же не в состоянии любить себя, считая ущербным, никчемным, недостойным этой любви. Взрослые девочки и мальчики постоянно испытывают повышенную тревожность, страх и недоверие, им сложно строить теплые отношения с людьми, потребность в любви и отношениях становится в таком случае жизненно необходимой, вплоть до выживания.

Те, кто не умеет осознавать свои истинные чувства и желания и свободно выражать их, также не готовы дать свободу самовыражения и поведения своему партнеру. Те чувства, отношения которые любовно-зависимый ожидает от партнера – это чувства и отношения, недополученные в свое время от родителей. Те претензии которые предъявляются – претензии которые предъявляли когда то родители. То, что влюбленный готов сделать ради любимого человека, – это то, что он делал, чтобы заслужить любовь своих родителей в раннем детстве.

Как же дорасти до зрелых, гармоничных, приносящих радость отношений? В первую очередь дать себе право быть собой, то самое, которого лишили в детстве. Что значит быть

самим собой, спросите вы? Вроде с этим все ясно и понятно, но при этом никакой конкретики, как следует поступать.

Зрелая личность, готовая к настоящей любви, во-первых, осознает свои чувства, потребности, возможности, способности, сильные и слабые стороны. У такого человека реалистичная самооценка и ни в коем случае не заниженная!

Во-вторых, эмоционально цельная личность берет на себя ответственность за свои поступки в частности и жизнь в целом, понимает, как естественно ошибаться и прощает свои ошибки, положительно относится к самому себе.

Человек становится зрелой личностью благодаря саморазвитию: раскрытию и развитию своих способностей, реализации своих возможностей, осознанию своей ценности, выделению приоритетов в жизни. Другими словами, вы имеете право услышать свой внутренний голос, осознать свои истинные желания и потребности, направить свою активность на удовлетворение этих потребностей и желаний, поступать согласно личным интересам, стать волшебниками сами себе! Ведь счастливый человек не просто проживает полную и интересную жизнь, но способен поделиться этим счастьем со своим любимым.

Психология счастливой жизни

Оцените статью:

Rating 4.69 (16 Votes)

Другие статьи, которые могут быть вам интересны:

- Тест на межличностную зависимость (любовную, от партнера, в детско-родительских отношениях).
- Мотиваторы счастливой семьи.
- "Влюбляюсь не в тех". Как пережить измену? Как простить измену?
- Психология отношений мужчины и женщины. Почему все так сложно?
- Одиночество – это судьба или выбор? Как избавиться от одиночества?
- Консультация психолога.

Назад: Как убедить его жениться или что нужно в браке мужчине и женщине.

Комментарии

 # darkprototype 18.06.2013 21:42 **+2**
Вроде все хорошо,но в большинстве статей многочисленное проявление легкого эгоцентризма.
Ответить

 # Sunrise 18.06.2013 23:13 **+4**
Каждый видит то, что носит в себе:) И спасибо за ваше мнение, за искренность, она мне импонирует.
Ответить

 # ДЖУЛЬКА 27.07.2014 11:38 **+1**
КАЖДЫЙ УМИРАТЬ БУДЕТ В ОДИНОЧЕСТВЕ,ЭГОЦЕНТРИЗМ ТУТ ПРИ ЧЕМ?
Ответить

 # ДЖУЛЬКА 27.07.2014 11:37 **+7**
СТАТЬЯ АБСОЛЮТНО ПРАВИЛЬНАЯ,МЫ МЕЧТАЕМ О БЕССМЕРТИИ,А НЕ МОЖЕМ РАЗОБРАТЬСЯ В СЕБЕ,СКУЧАЕМ,НАДО ПРОСТО ЖИТЬ,РАДУЯСЬ КАЖДОМУ ДНЮ. Я-НЕИЗЛЕЧИМО БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК ЖИВУ И РАДУЮСЬ ТОМУ,ЧТО БОГ ДАЛ МНЕ ОРГАНЫ ЧУВСТВ,РАДОСТЬ НЫНЕШНЕГО ДНЯ,А МОЖЕТ,И ЕЩЕ ГОД-ДРУГОЙ ЖИЗНИ. НЕ НАДО БЫТЬ ПАФОСНЫМИ ЭСТЕТАМИ,НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ТЕМ,ЧТО У ВАС ЕСТЬ. ДАЖЕ Я ЧТО-ТО ПЛАНИРУЮ
Ответить

 # Человек 27.09.2015 13:21 **+3**
Вы серьезно мечтаете о бессмертии? Это глупо, скучно и слишком долго. Ценность жизни в том, что она заканчивается и за этот промежуток, можно сделать все, что хочешь. Наслаждаться тем, что есть? Это проигрышная позиция. Чтобы чем-то насладиться, нужно это обрести (получить, добиться, заслужить). Нужно действовать, а не сидеть на месте и радоваться непонятно чему.
Ответить

Обновить список комментариев

Добавить комментарий

Данная форма предназначена только для комментирования текущих публикаций. Если у вас есть вопрос психологу, то его следует задавать здесь.

Имя (обязательное)

E-Mail

Подписаться на уведомления о новых комментариях

Нажимая на кнопку "Отправить", я принимаю условия пользовательского соглашения и политики конфиденциальности, а также даю согласие на обработку персональных данных

Отправить

НАШИ РУБРИКИ

- ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ И ЗНАКОМСТВ
- СЕМЕЙНАЯ ПСИХОЛОГИЯ
- ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ МОЛОДЫХ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫХ
  - ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ.
  - ПСИХОЛОГИЯ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ
- ДЕТСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ
- ПСИХОЛОГИЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
  - КАК ПОХУДЕТЬ
  - ПСИХОЛОГИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ
  - КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ
- ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ
  - ЗАЧЕМ ЖИТЬ
  - КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА
- ПСИХОЛОГИЯ ВЛИЯНИЯ
- НОВОСТИ ПСИХОЛОГИИ

ИНТЕРЕСНО И ПОЛЕЗНО

- ИСТОРИИ УСПЕХА "НЕУДАЧНИКОВ"
- РАЗВИВАЮЩИЕ ФИЛЬМЫ (РЕЦЕНЗИИ)
- МУЗЫКА ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ (РЕЦЕНЗИИ)
- КНИГИ ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ (РЕЦЕНЗИИ)
- ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ЦИТАТЫ, АФОРИЗМЫ И СТАТУСЫ
- РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СЛУЧАИ
- НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И ЭКСПЕРИМЕНТЫ

ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ
МОТИВАТОРЫ
ПРИТЧИ
СКАЗКОТЕРАПИЯ
ПРАЗДНИКИ
ИЗВЕСТНЫЕ ПСИХОЛОГИ

ЛЕНТА ВОПРОСОВ ПСИХОЛОГУ

- Как избавиться от страха действия, как поверить в себя? Как убрать этот сковывающий ступор?
- Знакомство в интернете закончилось кошмаром.
- Дочь скатилась с 4-5 на 3-2 в 14 лет.
- Инвалидность мешает отношениям. Загнала себя в депрессию.
- Я хотела бы избавиться от общения с бывшим мужем, потому что он хочет продолжать общение.

Лента комментариев

ЦИТАТА ДНЯ

“Только тогда станешь человеком, когда научишься видеть человека в другом.”

Александр Николаевич Радищев

О проекте:

Связаться с нами
Пользовательское соглашение
Политика конфиденциальности
Поиск по сайту

Обратите внимание:

Задать вопрос психологу
Приглашаем психологов
Наши психологи
Отзывы о психологах
Словарь психологических терминов

© Психология счастливой жизни. Все права защищены.

При использовании материалов сайта активная ссылка на сайт psycabi.net обязательна.